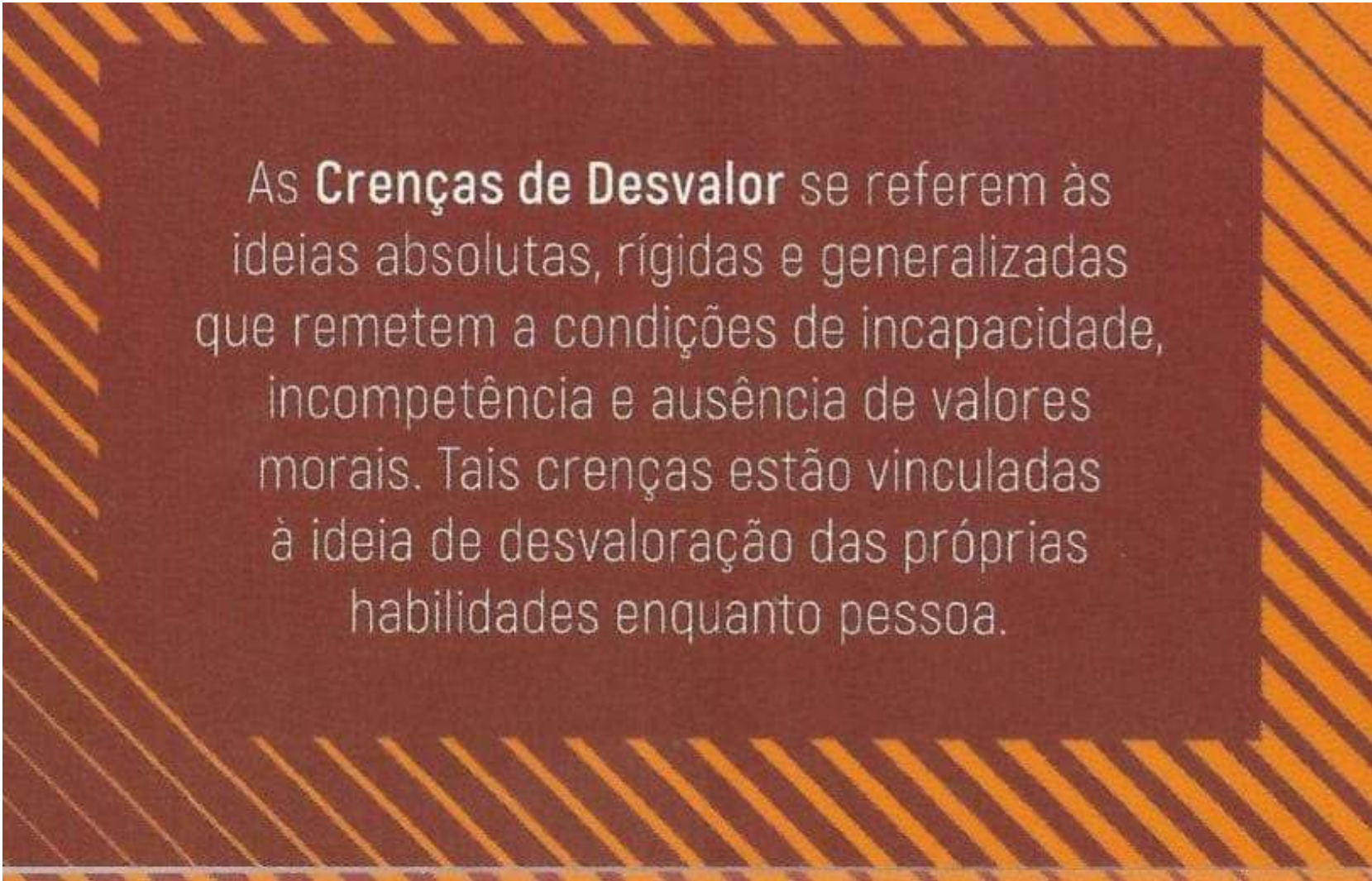


CRENÇAS NUCLEARES



As **Crenças de Desvalor** se referem às ideias absolutas, rígidas e generalizadas que remetem a condições de incapacidade, incompetência e ausência de valores morais. Tais crenças estão vinculadas à ideia de desvalorização das próprias habilidades enquanto pessoa.



Sou incapaz



Sou fracassado(a)



Não sou uma
boa pessoa



Não tenho valor

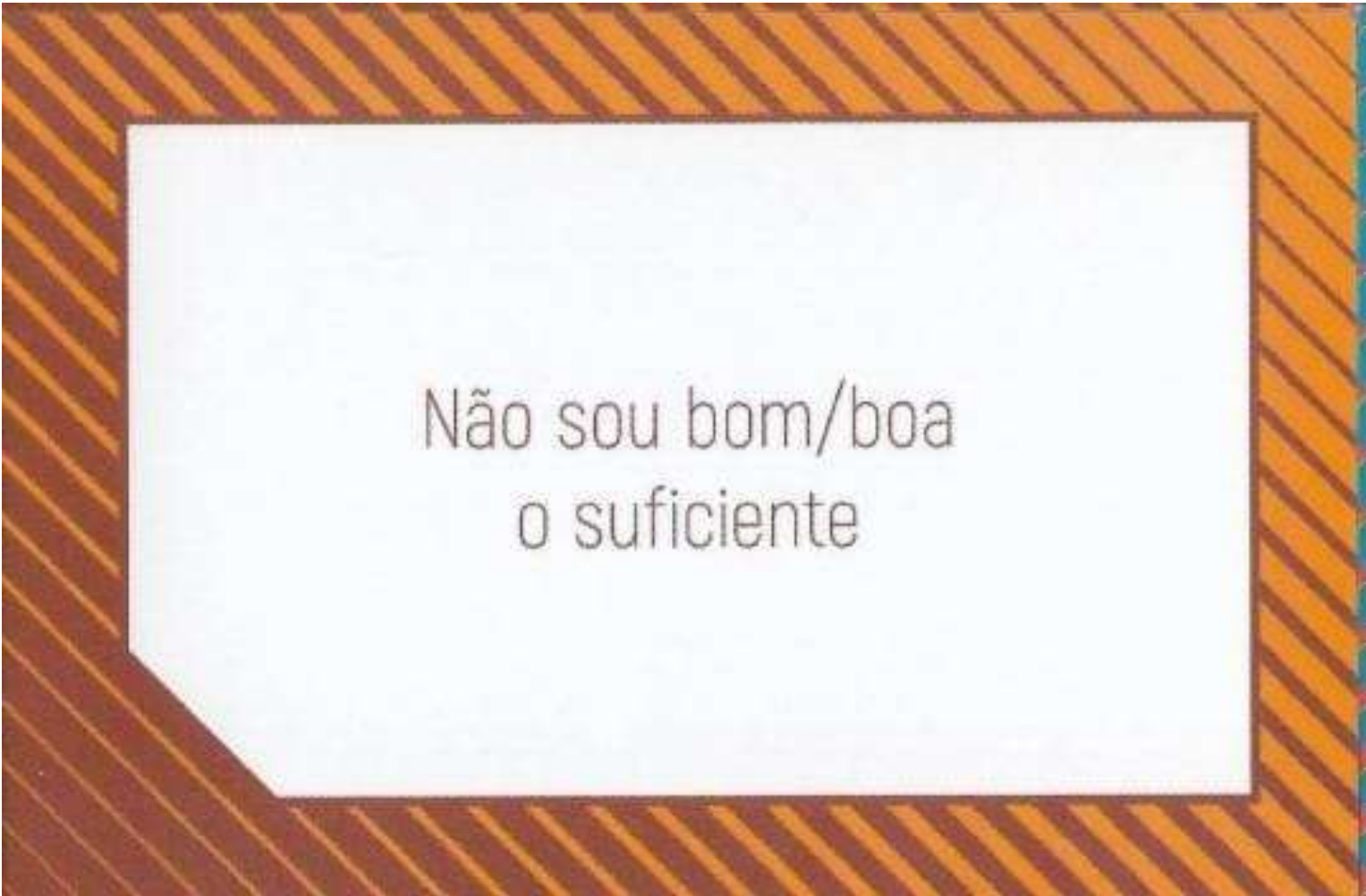


Sou incompetente

Sou inferior



Não mereço viver



Não sou bom/boa
o suficiente



Sou incapaz de mudar



Sou inadequado(a)